

29.04.2008 – 10:00 Uhr

Lungenliga - Welt-Asthma-Tag 6. Mai 2008: Sport treiben trotz Asthma

Bern (ots) -

Über 500'000 Menschen in der Schweiz leiden an Asthma. Moderne Therapiemöglichkeiten und eine gute Asthmakontrolle erlauben ein beschwerdefreies Leben, in dem auch Sport einen festen Platz hat. Zu viele Betroffene leiden unter einem ungenügend behandelten Asthma, verspüren Symptome und haben zu oft Atemnot.

Jedes zehnte Kind in der Schweiz leidet an Asthma. Die Überempfindlichkeit der Atemwege führt zu einem Engegefühl in der Brust, zu Atemnot und Reizhusten. Mit den heutigen Therapie-Möglichkeiten lassen sich Asthmabeschwerden jedoch weitgehend kontrollieren. Das Ziel der Asthma-Behandlung ist ein Leben ohne wesentliche Einschränkungen. Unter optimaler Therapie haben es Asthmatikerinnen und Asthmatiker schon zu olympischem Gold gebracht. Kinder und Jugendliche mit Asthma sollten an allen Aktivitäten ihrer Schulklassen, ihres Freundes- und Kollegenkreises teilnehmen können.

Sport ergänzt die Asthma-Therapie

Überproportional viele Kinder mit Asthma leiden an mangelnder Fitness. Dies ist weniger auf die Atemwegseinengung zurückzuführen, als auf ein Vermeidungsverhalten aus Angst vor Asthmaanfällen. Mit einem regelmässigen und gezielten Training erreichen jedoch auch junge Asthma-Betroffene die gleiche körperliche Leistungsfähigkeit wie gesunde Kinder. Sport ist daher wichtig und hilfreich in der Asthmabehandlung. Die Bewegung vermittelt den Betroffenen ein Gefühl der Sicherheit und der Kontrolle über ihre Krankheit. Die bessere Wahrnehmung für den eigenen Körper hilft, Anzeichen einer Verschlechterung frühzeitig zu erkennen. Sport fördert zudem die Selbstsicherheit und das Selbstvertrauen, dient also direkt und indirekt den sozialen Kontakten.

Rudern mit Powerlungs

Die Powerlungs-Ruderkurse sind nach sport-medizinischen Grundsätzen und auf das Asthma bei Jugendlichen ausgerichtet. Die feuchte, saubere, schadstoffarme Luft und die ausgeglichenen Temperaturen unmittelbar über der Seeoberfläche eignen sich besonders für sportliche Aktivitäten von Asthma-Betroffenen. Die Weite der Seen und Gewässer wirkt sich wohltuend aus auf Jugendliche mit Engegefühl über der Brust. Die ruhigen, rhythmischen Ruderbewegungen fördern eine gute Atemtechnik und trainieren die Atemmuskulatur. Auf verschiedenen Seen und Flüssen in der Schweiz wird im Sommer und Herbst 2008 mit Powerlungs gerudert.

Die Lungenliga hilft

Die Asthma-Hilfe gehört zu den Schwerpunkten der Lungenliga. Nur wer seine Krankheit kennt, ihre Symptome und die korrekte Therapie, kann Anfällen vorbeugen und Notfälle verhindern. In Patientenschulungen der Lungenliga lernen Asthmatikerinnen und Asthmatiker unter kompetenter Anleitung den richtigen Umgang mit der Krankheit. Bereits Kinder ab 4 Jahren üben so richtiges Verhalten ein

und kennen die Wirkung der Medikamente.

Informationen zum Asthma

Asthma begleitet Betroffene ein Leben lang

Asthma ist eine Krankheit der grossen und kleinen Bronchien. Dabei sind die Bronchien verengt, so dass die Ein- und Ausatemluft nur erschwert durchfliessen kann. Typische Symptome sind plötzliche auftretende Atemnot, pfeifende Atemgeräusche, Kurzatmigkeit, Engegefühl im Brustkorb und Husten. Asthma bei Kindern und Jugendlichen verschwindet manchmal von selbst, kann aber später im Laufe des Lebens wieder auftreten. Manifestiert sich die Krankheit erst im Erwachsenenalter, bleibt sie meist lebenslang. Asthma lässt sich nicht heilen, dafür aber sehr gut behandeln. Mit einer guten Therapie werden die meisten Betroffenen wieder beschwerdefrei.

Wussten Sie dass...

- in der Schweiz jedes zehnte Kind an Asthma leidet?
- 49% der Kinder mit Asthma in der Schweiz Schlafstörungen haben, unter eingeschränkter körperlicher Aktivität leiden oder in der Schule fehlen?
- jährlich immer noch über 100 Asthmatiker in der Schweiz an ihrer Krankheit sterben?
- sportliches Training in der modernen Therapie ein wichtiges Element ist? Körperlich aktiven Asthmatikern geht es besser.
- vor 25 Jahren 2% der Bevölkerung in der Schweiz an Asthma bronchiale litten? Heute sind es 8%.

Das Porträt eines Kindes mit Asthma ist auf www.medien.lungenliga.ch abrufbar (mit Bildern)

Weitere Informationen: www.lungenliga.ch

Kontakt:

Lungenliga Schweiz
Frau Ursula Luder
Südbahnhofstrasse 14c
3000 Bern 14
Tel.: +41/31/378'20'50
E-Mail: u.luder@lung.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000839/100560246> abgerufen werden.